



平成30年度

# 2月分 予定献立表



足立区立西保木間小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価	
		主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1金		チリビーンズライス	豆腐入り春雨スープ・くだもの	牛乳,豚ひき肉 ひよこ豆,大豆,豆腐 カットわかめ	米,油,バター 小麦粉,緑豆春雨 白いりごま	玉葱,人参,ピーマン にんにく,生姜,キャベツ もやし,長ねぎ,果物	613	19.1
4月		ゆかりご飯	あんかけ鰯焼き・みそ汁 ひじき入りお浸し	牛乳,卵,鶏ひき肉 芽ひじき,かつお節 豆腐,白みそ,赤みそ	米,白いりごま,油 砂糖,でんぷん さつま芋	人参,玉葱,たけのこ,えのき 干し椎茸,小松菜,キャベツ もやし,大根,長ねぎ	613	23.4
5火		チキンライス	イングリッシュランチ 野菜スープ 小魚のキャロットフリッター	牛乳,鶏こま肉 ししゃも,うずら卵 ベーコン,卵	米,バター,油 小麦粉,じゃが芋	玉葱,人参,マッシュルーム 冷グリーンピース,キャベツ 冷ホールコーン,パセリ	621	24.1
6水		みそラーメン	豆サモサ・パインアップル	牛乳,豚ひき肉 白みそ,大豆,ツナ しらす干し,赤みそ サラダチーズ	蒸し中華麺,油,小麦粉 ごま油,白すりごま 油,じゃが芋 ぎょうざの皮	人参,玉葱,もやし,生姜 にんにく,にら,長ねぎ 冷ホールコーン,パイン缶	668	27.6
7木		キムタクご飯	ビーンズサラダ 中華たまごスープ	牛乳,豚小間 ひよこ豆,鶏こま肉 卵,豆腐	米,ごま油 白いりごま,油 砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,長ねぎ,白菜 キムチ,ピーマン,人参,玉葱 たくあん,キャベツ,もやし 小松菜,えのき	595	22.3
8金		ご飯	かつおでんぶ・いかの七味焼き 生姜和え・みそ汁	牛乳,粉かつおちりめん いか切り身,生揚げ カットわかめ 白みそ,赤みそ	米,砂糖 白いりごま,ごま油 じゃが芋	生姜,長ねぎ,人参 小松菜,もやし 大根,玉葱	590	28.3
12火		ご飯	鯖の甘酢ソース・かき玉汁 だいずもやしのあえ物	牛乳,さば 豆腐,卵	米,砂糖,ごま油 でんぷん	生姜,玉葱,長ねぎ だいずもやし 人参,小松菜	622	28.2
13水		こぎつねご飯	わさび和え いわしのつみれ汁	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ いわしすり身,赤みそ 卵,白みそ,かつお節	米,砂糖,小麦粉 白いりごま でんぷん,こんにゃく	人参,生姜,大根 ごぼう,ねぎ もやし,キャベツ	613	25.2
14木		キャベツの スパゲティ	バレンタインメニュー 醤油ドレサラダ・チョコバナナ	牛乳,鶏こま肉 ウィンナー	スパゲッティ,油,バター コーティングチョコレート チョコスプレー	にんにく,タカノツメ キャベツ,人参,玉葱 小松菜,大根,果物	580	20.0
15金		カレーライス	海藻サラダ・くだもの	牛乳,鶏こま肉 ピザチーズ 海藻ミックス	米,じゃが芋,ごま油 小麦粉,バター,油 砂糖,白いりごま	玉葱,人参,生姜 にんにく,キャベツ 果物	693	20.3
18月		ごまご飯	さんまの煮つけ・からし和え 豚汁	牛乳,さんま筒,豆腐 切昆布,豚小間 赤みそ,白みそ	米,白いりごま 砂糖,こんにゃく じゃが芋,油	生姜,キャベツ,人参 もやし,小松菜,大根 ごぼう,長ねぎ	681	26.7
19火		麻婆豆腐丼	えほん給食 中華スープ スパイシービーンズ	牛乳,豚ひき肉,豆腐 赤みそ,鶏こま肉 カットわかめ,ひよこ豆	米,油,砂糖 ごま油,でんぷん	人参,たけのこ,長ねぎ,玉葱 にんにく,生姜,干し椎茸 にら,小松菜	645	26.5
20水		黒砂糖パン	鶏と豆のトマト煮 カラフルサラダ	牛乳,鶏こま肉 ひよこ豆,ツナ	黒砂糖パン,小麦粉 じゃが芋,油,砂糖	人参,玉葱 にんにく,小松菜 冷ホールコーン	635	26.1
21木		ご飯	キムムッチ・肉じゃが 野菜の中華和え	牛乳,もみのり 豚小間,生揚げ	米,ごま油,白いりごま 砂糖,こんにゃく じゃが芋,白すりごま	にんにく,玉葱,人参 干し椎茸,冷グリーンピース もやし,キャベツ,小松菜 長ねぎ	654	23.2
22金		大豆入り ツナご飯	野菜の日 きびなごのから揚げ ボン酢和え・おろし汁	牛乳,ツナ,大豆 きびなご,生揚げ	米,油,小麦粉 でんぷん,砂糖 こんにゃく	人参,生姜,小松菜,もやし キャベツ,レモン汁,大根 えのき,長ねぎ	583	25.3
25月		味噌 煮込みうどん	ツナ和え・いもだんご	牛乳,鶏こま肉 油揚げ,ツナ	冷凍うどん,砂糖 じゃが芋,でんぷん 油	玉葱,人参,長ねぎ,小松菜 もやし,キャベツ 冷ホールコーン,レモン汁	584	20.3
26火		わかめご飯	鶏のつくね焼き・ごま酢和え みそ汁	牛乳,炊きこみわかめ 鶏ひき肉,卵,赤みそ 豆腐,カットわかめ 白みそ	米,白いりごま,パン粉 砂糖,でんぷん,ごま油 白すりごま,じゃが芋	生姜,玉葱,人参 干し椎茸 キャベツ,もやし	618	27.3
27水		きな粉 トースト	みそドレッシングサラダ キャベツとトマトのスープ	牛乳,きな粉 白みそ,ウィンナー 豆腐,卵	食パン,バター,砂糖 じゃが芋,油,でんぷん 白いりごま	小松菜,玉葱,キャベツ 冷ホールコーン,人参 トマト缶,にんにく	582	20.6
28木		ご飯	揚げ魚のうまみソース 煮びたし・田舎汁	牛乳,魚,油揚げ 生揚げ,白みそ 赤みそ	米,小麦粉,でんぷん 油,砂糖,じゃが芋 こんにゃく,ごま油	玉葱,人参,キャベツ もやし,小松菜,大根 ごぼう,長ねぎ	666	24.9

☆ 学校行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります ☆



- ◆2月 5日(火): イングリッシュランチ～お昼の放送で英語のクイズを出します
- ◆2月14日(木): バレンタインメニュー～「チョコバナナ」
- ◆2月15日(金): お別れ給食
- ◆2月19日(火): えほん給食～図書支援の先生が放送で読み聞かせをさせていただきます
- ◆2月27日(水): 野菜の日『キャベツ』～キャベツとトマトのスープ